



ESCUELA DE FÚTBOL

LAS TÉCNICAS DE LAS SUPERESTRELLAS

OBERON



JUEGA, APRENDE Y DIVIÉRTETE

REGLAS DE JUEGO

entender las normas

El reglamento de juego rige todo, desde el tamaño de la pelota hasta el comportamiento del jugador. En el campo, el árbitro y sus asistentes son los encargados de aplicar el reglamento. Este capítulo explica algunas de las normas más importantes.

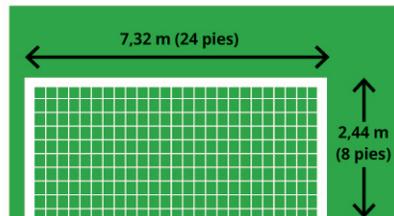
EL REGLAMENTO

Las principales reglas del fútbol cubren estos 17 aspectos:

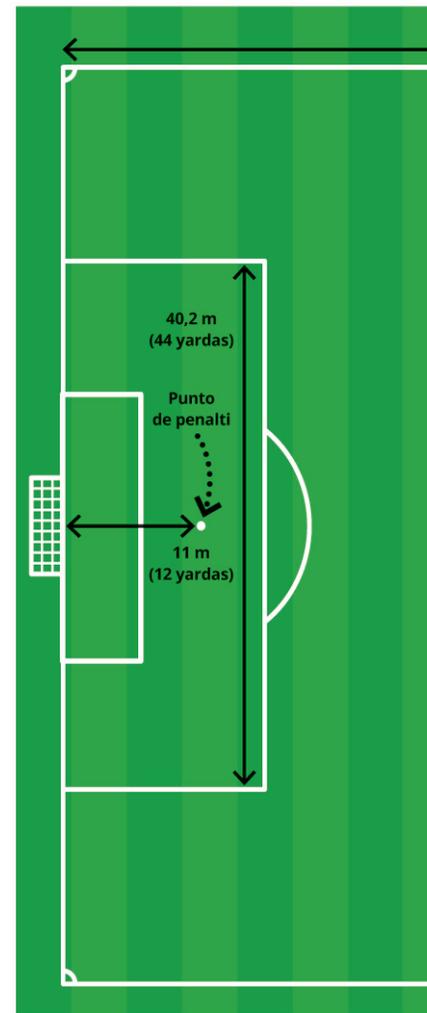
- 1 El terreno de juego
- 2 El balón
- 3 El número de jugadores
- 4 La equipación de los jugadores
- 5 El árbitro
- 6 Los árbitros asistentes
- 7 La duración del partido
- 8 El inicio y reinicio del juego
- 9 La pelota en juego o parada
- 10 El método de puntuación
- 11 El fuera de juego
- 12 Faltas y penalizaciones
- 13 Los saques de falta
- 14 El lanzamiento de penalti
- 15 El saque de banda
- 16 El gol
- 17 Los saques de esquina

EL TERRENO DE JUEGO

El área de juego puede variar en tamaño, pero debe estar dentro del mínimo y máximo permitido por el reglamento. Los equipos pueden cambiar las dimensiones del campo para adaptarlo a su estilo de juego. Un equipo al que le guste jugar con extremos querrá un terreno de juego ancho, mientras que un equipo más defensivo puede preferir uno estrecho para reducir las opciones del rival. Sea cual sea el tamaño del terreno de juego, las dimensiones de la portería y las marcas, como el punto de penalti, no cambian.



Las dimensiones del terreno de juego y de la portería se establecieron originariamente en pies o en yardas. Son las que aparecen entre paréntesis.



PELO LARGO

Si llevas el pelo largo, recógetelo antes de jugar. Quítate también joyas y otros adornos para evitar lesionar a otro jugador durante el partido. Asegúrate igualmente de llevar las uñas bien cortadas.



Una tanda normal de precalentamiento alterna trote con carrera corta y esprints.

TANDA DE PRECALENTAMIENTO

El entrenador organizará la tanda de calentamiento. Debe comenzar suavemente, con movimientos lentos y circulares de las articulaciones. A continuación, se empieza a trotar, pasar el balón y hacer esprints cortos. Terminaremos de preparar el cuerpo haciendo series de estiramientos. Los estiramientos preparan los músculos para rendir a máxima capacidad y reducen el riesgo de lesiones.



SUPER CONSEJO

Antes del partido, usa chándal u otra ropa de entrenamiento para mantener el calor.



Los ejercicios de calentamiento deben incluir giros. Zigzagueando entre los conos consigues calentar la musculatura, a la vez que mejoras tu control del balón.

CHUTA

3

Apoya el pie a un lado de la pelota para estar bien colocado cuando golpees.

Sitúa la cabeza sobre el balón para que el tiro vaya raso.

Abre los brazos para equilibrarte.

El pie de apoyo debe apuntar en la misma dirección que el tiro.



4

No quites la vista del balón hasta que chutes. Termina el movimiento completo de la pierna de tiro llevándolo en línea recta hacia el blanco.

Completa el movimiento de tiro con los dedos de los pies apuntando a tu diana.



EJERCICIOS TÉCNICOS



Entrena tirando a zonas concretas de la portería.

.....



Puedes poner conos de entrenar para que te sirvan de referencia. Intenta colocar el disparo entre el cono y el poste.

.....



Ve haciéndolo más difícil acercando las marcas al poste.

.....



Practica tus tiros desde distintas distancias.

.....



No hay mayor placer sobre un campo de fútbol que meter la pelota en el fondo de la red y celebrarlo con tus compañeros de equipo.

REGATEA

como Lionel Messi

Regatear es lo que hace un jugador para sortear a uno o varios rivales sin dejarse arrebatar el balón. Hay pocas situaciones más emocionantes en el fútbol que ver a un buen regateador enfrentarse a una defensa y superar a sus rivales con ágiles fintas y quiebros.

La clave del regate está en conducir la pelota controlada mientras se avanza. Si pierdes el control, perderás el balón. Para regatear, hay que tener mucho equilibrio y habilidad para usar ambos pies. Cuando practiques los regates, lleva la pelota a media zancada de distancia. Un regateador experto puede cambiar de dirección fácilmente. Practica tú solo y también contra un oponente.



Lionel Messi con el balón controlado mientras regatea en un ataque de la selección argentina.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Lionel Messi
Nacionalidad: Argentina
Nacimiento: 24 de junio de 1987
Equipo actual: Barcelona (España)
Puesto: Delantero
Pie favorito: Izquierdo



FINTA A LA IZQUIERDA

1

Según vas corriendo con la pelota, apoya el pie izquierdo y, a la vez, agacha el hombro izquierdo. Parecerá como si fueras a girar hacia la izquierda.

Exagera el apoyo pisando muy a la izquierda para que parezca muy claro que vas a salir por tu izquierda.

La defensora corregirá su posición yendo hacia su derecha para cerrarte el paso.

2

Poniendo bastante fuerza en el pie de apoyo gira rápidamente y supera a tu rival yendo hacia tu derecha. Acelera y aléjate rápidamente aprovechando el contrapié de tu oponente.

Gira hacia la derecha, al lado contrario de donde va la defensora.

Aléjate con la pelota hacia tu derecha.



SUPER CONSEJO

Practica fintas por ambos lados. Así tus rivales no sabrán qué vas a hacer.

SACA DE BANDA Y DE ESQUINA

como Megan Rapinoe

Cuando la pelota sale del campo, el juego se reinicia con un saque de banda, de esquina o de portería. Viene bien practicar saques de banda y de córner porque pueden suponer buenas oportunidades para iniciar un ataque.

Los córneres permiten al equipo atacante poner el balón al interior del área con fuerza y velocidad. Los saques de banda no van con tanta fuerza y, a menudo, el objetivo es simplemente retener la posesión. Sin embargo, algunos jugadores saben sacar en largo generando tanto peligro como un córner. Haz estos ejercicios para mejorar tus habilidades en los saques.

FICHA TÉCNICA

Nombre: Megan Rapinoe
Nacionalidad: Estados Unidos
Nacimiento: 5 de julio de 1985
Equipo actual: Reign FC (USA)
Puesto: Centrocampista
Pie favorito: Derecho

Velocidad

Pase

Regate

Defensa

Tiro

Resistencia física

Rapinoe busca a su alrededor cuál es la mejor opción de saque. Si se equivoca, corre el riesgo de perder la pelota.



DELANTEROS

Dado que en el fútbol lo más difícil de hacer es marcar goles, no es de extrañar que los delanteros sean los jugadores con más fama y popularidad. Estos son algunos de los delanteros más famosos de la historia. Ellos hicieron un arte de meter goles.

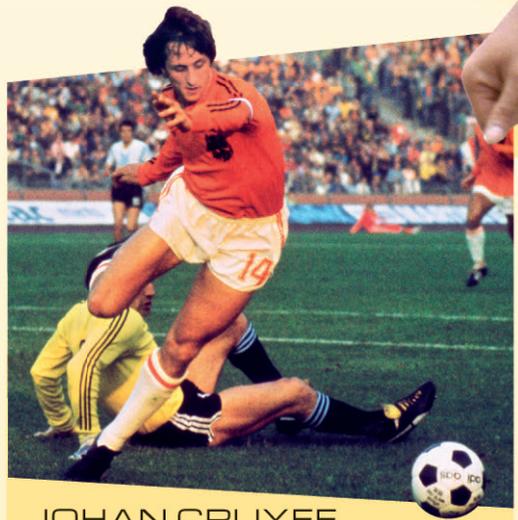


FERENC PUSKÁS

Nacionalidad: Hungría
Carrera como jugador: 1943-1966
Grandes clubes: Honved de Budapest (HUN), Real Madrid (ESP)

Ferenc Puskás fue un rematador excepcional que marcó una media de casi 1 gol por partido tanto con sus equipos como con su selección nacional. Fue el líder de la maravillosa selección húngara que ganó la final del Mundial de 1954. Durante la última parte de su carrera fue una estrella en el Real Madrid, con quien marcó 4 goles en la final de la Copa de Europa de 1960.

Diego Maradona en perfecto equilibrio durante un ataque con su selección en el Mundial FIFA de 1986.



PELÉ

Nacionalidad: Brasil
Carrera como jugador: 1956-1977
Grandes clubes: Santos (BRA)

Pelé es posiblemente el futbolista más famoso de todos los tiempos. Jugó su primer partido con Brasil en el Mundial FIFA de 1958 con tan solo 17 años y marcó 2 goles contra Suecia en la final. Doce años después, levantó su tercera Copa del Mundo formando parte del considerado «mejor equipo de la historia». A nivel de clubes, Pelé jugó durante 19 temporadas en el Santos, consiguiendo la cifra récord en liga de 650 goles.



JOHAN CRUYFF

Nacionalidad: Holanda
Carrera como jugador: 1964-1984
Grandes clubes: Ajax (HOL), Barcelona (ESP)

Johan Cruyff, sin duda uno de los jugadores con mayor talento de la historia, fue un pionero del fútbol total (ver página 107), que llevó a Holanda a la final del Mundial FIFA de 1974 y al Ajax a tres victorias en la Copa de Europa. Como entrenador, Cruyff comenzó en el Barcelona la academia juvenil La Masía, que ha dado jugadores de primera clase mundial como Xavi, Iniesta, Piqué o Messi.

MARCAR A UN ATACANTE

Muévete a la vez que tu rival e intenta estar siempre lo más cerca que puedas, siempre manteniéndote entre tu rival y la portería.



MARCAR DENTRO DEL ÁREA

Cuando estés dentro del área, tienes que tener cuidado para no hacer penalti. Bloquea a tu rival, pero sin empujar ni agarrar de la camiseta.

No pierdas de vista los movimientos de la atacante.



SUPER CONSEJO

En defensa, la delantera de tu equipo es la primera línea defensiva para contener a tus atacantes.

LÍNEA DEFENSIVA

La línea de defensa debe actuar al unísono y subir rápidamente todos a la vez. Cualquier rival que se quede por detrás de esa línea estará en fuera de juego.

La central es quien debe avisar al resto para que avancen.



LANZAR EN LARGO

1

Usa todo un lanzamiento de brazo y hombro para que el balón vaya lejos. Sostén el balón con la palma de la mano y lleva el brazo totalmente atrás.

Extiende el otro brazo para aumentar la fuerza y conseguir mayor equilibrio.



2

Lanza brazo rotándolo por encima del hombro. Ayúdate con un giro de cadera para que vaya más fuerte.

Acompaña el lanzamiento girando el cuerpo.

Al terminar de lanzar, debes tener el brazo totalmente extendido.



SACAR A RAS DE SUELO

1

El lanzamiento raso se suele usar para distancias cortas, normalmente para pasar el balón a un compañero que no esté muy lejos.

Apoya el pie apuntando a donde quieres que vaya el balón.

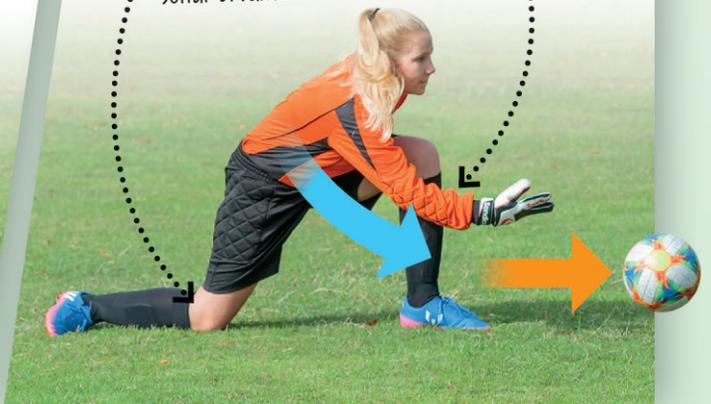


2

Flexiona y lanza con un movimiento en arco del brazo para que la pelota ruede sin botar y sea fácil de controlar cuando tu compañero la reciba.

Flexiona la rodilla de manera que toque el suelo en el momento de soltar el balón.

Termina el movimiento con el brazo totalmente extendido.



JUGADAS DE SUPERESTRELLAS LEGENDARIAS

con toques de genialidad

A lo largo de la historia, algunos jugadores han realizado espectaculares jugadas y trucos increíbles que han deslumbrado a multitud de aficionados. Algunas de esas jugadas incluso llevan el nombre de esas superestrellas. Entre esas hazañas, hay quiebros gloriosos y fintas que han servido para aprovecharse del psmo causado al rival. Te presentamos algunas de las jugadas más alucinantes.

RULETA DE MARADONA

También conocida como el giro marsellés o la ruleta, consiste en pisar y arrastrar la pelota hacia atrás haciendo un giro de 180 grados para volver a darse otra vez vuelta igual y seguir avanzando en la dirección inicial. El argentino Maradona fue uno de los mejores exponentes de este truco, para el cual hay que tener un equilibrio excepcional. Este regate tan especial requiere muchísimo entrenamiento para no parecer idiota si te sale mal.

Hecho por primera vez: El origen es incierto, pero se sabe que lo hacía el delantero francés Yves Mariot en los años 70, aunque fue Diego quien lo hizo famoso años después.



Aunque parezca que Maradona está a punto de pasar, lo que finalmente hará es una ruleta con su izquierda.

¿QUIERES **CONTROLAR EL BALÓN**
COMO KYLIAN MBAPPÉ, **REGATEAR** COMO
LIONEL MESSI O **HACER PARADONES**
COMO ALISSON BECKER?

ESCUELA DE FÚTBOL. LAS TÉCNICAS DE LAS SUPERESTRELLAS
TE AYUDARÁ A **EMULAR LAS PROEZAS** DE
LOS GRANDES ICONOS DEL FÚTBOL MUNDIAL



INSTRUCCIONES CLARAS,
PASO A PASO, PARA APRENDER
Y PRACTICAR TÉCNICAS CLAVE



CONTIENE PERFILES DINÁMICOS
DE **20 EMBLEMÁTICOS**
FUTBOLISTAS ACTUALES



Y UN APASIONANTE RESUMEN DE **LAS LEYENDAS**
DEL FÚTBOL, TÁCTICAS Y ESTILOS DE JUEGO
Y GOLES DE LOS MUNDIALES



OBERON

www.oberonlibros.com

Fotografías de cubierta: (Lionel Messi) Lara Baron/FIFA/
Getty Images; (Mohamed Salah) Patrick Smith/FIFA/
Getty Images; (Cristiano Ronaldo) Mike Hewitt/FIFA/Getty
Images; (Kylian Mbappé) Laurence Griffiths/FIFA/Getty
Images; (Lucy Bronze) Michael Regan/FIFA/Getty Images;
(background) ESB Professional/Shutterstock

ISBN 978-84-415-4302-7

2360301



9 788441 543027